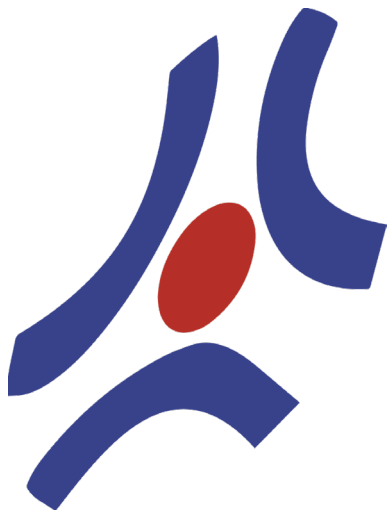




SAÚDE DIGITAL

Editorial

Elsa Mateus

Presidente da Direção



REFERÊNCIAS

- 1 Comissão Europeia,
«e-Health: Digital health and care»
- 2 Global strategy on digital health
2020-2025. Geneva: World Health
Organization; 2021. Licence: CC BY-
NC-SA 3.0 IGO.
- 3 World Health Organisation Europe

Para a Comissão Europeia, saúde digital **refere-se às ferramentas e serviços que utilizam as tecnologias da informação e comunicação (TIC) para melhorar a prevenção, o diagnóstico, tratamento, monitorização e gestão da saúde, dos hábitos e dos estilos de vida¹.**

A Organização Mundial de Saúde (OMS) define saúde digital como o campo de conhecimento e prática associado ao **desenvolvimento e uso de tecnologias digitais para melhorar a saúde**. A saúde digital expande o conceito de **saúde eletrónica (eHealth)** para incluir os **consumidores digitais**, com uma gama mais ampla de **dispositivos inteligentes e equipamentos conectados**. Também inclui outras utilizações de tecnologias digitais para a saúde, como a Internet das Coisas, inteligência artificial, grandes dados e robótica², *blockchain*, dados de saúde, sistemas de informação em saúde, infodemia, interoperabilidade e telemedicina³.

O Plano Estratégico Nacional para a Telessaúde 2019-2022 (PENTS), define Saúde Digital como um modelo de gestão de saúde e bem-estar que visa a **maximização dos recursos através da disponibilização e otimização de opções eletrónicas flexíveis para o cidadão, baseadas em tecnologias de informação e comunicação (TIC)**.

Independentemente da definição, a transformação digital em curso e a digitalização na saúde devem ter um potencial facilitador, complementar, tanto à humanização da saúde, como à cidadania em saúde.

Porque a saúde digital é cada vez mais uma realidade, esperamos que este boletim ajude a compreender novos conceitos e algumas das ferramentas ao seu dispor, para que possam efetivamente ser facilitadoras da gestão da sua saúde e dos cuidados de que necessita.

Conceito, Definições e Glossário

Nos Cadernos da Telessaúde #2 (CNTS | PENTS), a **saúde digital** caracteriza-se por:

- 1 **Contactos e interações do cidadão**, por meio digital, para com um sistema de saúde
- 2 **Otimização de processos** através das TIC em cenários como:
 - **Acesso digital** a informação pessoal e documentos administrativos
 - **Modelos de relação e organização dos serviços**, para melhorar o resultado da prestação de cuidados
 - **Automatismos** nos fluxos de informação
 - **Interoperabilidade entre sistemas** e bases de dados de saúde
 - **Suporte à decisão clínica** baseado em sistemas de Inteligência Artificial e *Machine Learning*
 - **Utilização de dispositivos tecnológicos** inovadores no contexto terapêutico e de intervenção
 - Informação e/ou formação de equipas e profissionais de saúde, em regime de **e-learning** ou **b-learning**

A saúde digital engloba, entre outros, a **eSaúde** (*eHealth*), a **saúde móvel** (*mHealth*), a **telessaúde**, tecnologias de informação da saúde e tecnologia **wearable**.

eSaúde (*eHealth*) ou Saúde Eletrónica

- Refere-se à utilização de tecnologias de informação e comunicação (TIC) na saúde. Pode ser considerada como a transferência de recursos de saúde e de cuidados de saúde por meios eletrónicos¹.
- Segundo a OMS, é a **utilização custo-efetiva e segura das tecnologias de informação e comunicação para apoiar a Saúde e as áreas relacionadas com a Saúde**, incluindo os serviços prestadores de cuidados de Saúde, a vigilância da Saúde, a literatura da Saúde e a educação, conhecimento e investigação em Saúde².

Saúde Móvel (*mHealth*)

- Refere-se à **utilização de tecnologias móveis e sem fios para apoiar a concretização de objetivos de saúde** e à prática de medicina e de saúde pública apoiada por dispositivos móveis.

REFERÊNCIAS

- 1 *eHealth, Factsheet for European Parliament, Factsheets developed by the WHO Office at the European Union with contributions from WHO Headquarters and the WHO Regional Office for Europe* ©World Health Organization 2014.
- 2 *Resolution WHA58.28 eHealth. WHO – Fifty-eight World Health Assembly – Resolutions and Decisions. World Health Organization, Geneva: 2005.*

GLOSSÁRIO

Interoperabilidade

Capacidade de comunicar, de executar programas ou de transferir dados entre várias unidades funcionais, graças à utilização de linguagens e de protocolos comuns, exigindo poucos ou mesmo nenhuns conhecimentos do utilizador sobre as características específicas dessas unidades. Glossário da Sociedade da Informação, versão 2019, APDSI - Associação para a Promoção e Desenvolvimento da Sociedade da Informação.

Machine Learning

Tipo de inteligência artificial que consiste na execução de algoritmos que criam de modo automático modelos de representação de conhecimento com base num conjunto de dados. O conceito de aprendizagem baseia-se na possibilidade de o algoritmo ajustar de modo iterativo o modelo de representação de conhecimento para melhorar o seu desempenho. Essa aprendizagem confere ao modelo o potencial para efetuar previsões de qualidade em situações futuras e que estejam relacionadas com padrões históricos. Adaptado de <https://ccg.pt/machine-learning-o-que-e/>

E-Learning

Aprendizagem eletrónica. Acesso a uma formação em linha, interativa e por vezes personalizada, difundida através da Internet, de uma intranet ou de outro meio de comunicação eletrónico, tornando o processo de aprendizagem independente da hora e do local. Glossário da Sociedade da Informação, versão 2019, APDSI - Associação para a Promoção e Desenvolvimento da Sociedade da Informação.

B-Learning

Modalidade de aprendizagem que combina os elementos da aprendizagem presencial com os recursos e métodos disponibilizados pela aprendizagem eletrónica, potenciando assim o binómio ensino-aprendizagem. Glossário da Sociedade da Informação, versão 2019, APDSI - Associação para a Promoção e Desenvolvimento da Sociedade da Informação.

Infodemia

Excesso de informação sobre determinado tema, por vezes incorreta e produzida por fontes não verificadas ou pouco fiáveis, que se propaga velozmente. Dicionário Priberam da Língua Portuguesa [em linha], 2008-2021.

Consumidores Digitais

Utilizam os canais digitais (web, móvel e redes sociais) para consumir conteúdos, para se relacionar com as marcas e completar uma transação. Adaptado de www.gartner.com/en/information-technology/glossary/digital-customer

Dispositivos Inteligentes

Dispositivo eletrónico, geralmente conectado a outros dispositivos ou redes através de diferentes protocolos sem fio (Bluetooth, NFC, Wi-fi, 3G, etc.) que pode operar de forma interativa e autónoma. Adaptado de www.mokosmart.com/pt/what-is-a-smart-device

Conectividade

Capacidade que um sistema ou dispositivo tem de ser ligado a outros sistemas ou dispositivos sem necessidade de qualquer modificação. Glossário da Sociedade da Informação, versão 2019, APDSI - Associação para a Promoção e Desenvolvimento da Sociedade da Informação.

Inteligência Artificial

[abrev. IA] Área das ciências da computação que se ocupa do estudo da criação de máquinas e/ou *software* inteligentes, capazes de simular a capacidade humana de aprender e raciocinar, permitindo-lhes perceber, tomar decisões e resolver problemas. Glossário da Sociedade da Informação, versão 2019, APDSI - Associação para a Promoção e Desenvolvimento da Sociedade da Informação.

Internet das Coisas

[abrev. ing. IoT; Internet of Things] Conjunto de objetos ligados à Internet, capazes de comunicar com os humanos, mas também entre si, graças a sistemas de identificação eletrónica, permitindo-lhes recolher, transmitir e tratar dados, com ou sem intervenção humana. Glossário da Sociedade da Informação, versão 2019, APDSI - Associação para a Promoção e Desenvolvimento da Sociedade da Informação.

Grandes Dados (Big Data)

Conjunto de dados que, pelo seu volume, velocidade de crescimento, complexidade, variedade e, geralmente, falta de estruturação, faz com que a sua captura, armazenamento e análise estejam fora das possibilidades do *software* tradicional de gestão de bases de dados. Incorpora quer dados estruturados, quer dados não estruturados de vários tipos, como mensagens de correio eletrónico, publicações das redes sociais, vídeos, imagens, sons, sinais provenientes de sensores eletrónicos, dados de GPS, etc., com volumes que vão de poucos *terabytes* até muitos *petabytes*. As relações complexas e imprevisíveis entre os dados tornam a sua pesquisa muito difícil e a sua exploração levanta problemas de privacidade. Glossário da Sociedade da Informação, versão 2019, APDSI - Associação para a Promoção e Desenvolvimento da Sociedade da Informação.

Blockchain (Tecnologia blockchain)

Baseia-se num livro-razão digital descentralizado e público que regista operações em muitos computadores, de forma a que nenhum registo possa ser alterado retroativamente sem repercussões nos blocos posteriores. O *blockchain* é verificado e vinculado ao 'bloco' anterior, formando uma longa cadeia. Os dados são mantidos em redes em vez de um banco de dados central, melhorando a estabilidade e reduzindo as hipóteses de ser pirateado. É uma tecnologia crescentemente utilizada para proteger dados confidenciais dentro do sistema, permitindo partilhar dados críticos ao mesmo tempo que os mantém seguros e confidenciais. Adaptado de <https://doi.org/10.1016/j.ijin.2021.09.005>

Robótica

Ciência e tecnologia relativas à conceção, construção e utilização de dispositivos mecatrónicos (juntando mecânica, eletrónica e informática), capaz de realizar tarefas sem intervenção humana. Adaptado de Glossário da Sociedade da Informação, versão 2019, APDSI - Associação para a Promoção e Desenvolvimento da Sociedade da Informação.

Sistemas de Informação na Saúde

GLOSSÁRIO

Wearable (Tecnologia *Wearable*)

Consiste na incorporação de componentes tecnológicos em acessórios de roupa, produtos que usamos ou em objetos que transportamos. A *Wearable Technology* é uma subárea da Internet das Coisas (IoT) incorporando objetos físicos com sensores e *software*, permitindo que esses objetos troquem dados com um servidor ou com outro dispositivo sem necessidade de intervenção humana. Adaptado de <http://hdl.handle.net/10400.26/17945>

Tecnologias de Informação da Saúde

São as tecnologias necessárias para o processamento da informação ou, mais especificamente, a utilização de *hardware* e *software* para converter, armazenar, proteger, tratar, transmitir e recuperar a informação, a partir de qualquer lugar e em qualquer momento, aplicadas ao sector da saúde. Adaptado de Glossário da Sociedade da Informação, versão 2019, APDSI - Associação para a Promoção e Desenvolvimento da Sociedade da Informação.

REFERÊNCIAS

- 1 Sobre os Sistemas de Informação (SPMS).
- 2 *Global strategy on digital health 2020-2025*. Geneva: World Health Organization; 2021. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.
- 3 Adaptado de RNU (SPMS).
- 4 Adaptado de Registo de Saúde Eletrónico (SPMS).
- 5 PENTS - Cadernos da Telessaúde #2 - Conceitos de Saúde Digital
- 6 Glossário CNTS

Permitem a cooperação, a partilha de conhecimentos e informação, bem como o desenvolvimento de atividades de prestação de serviços nas áreas dos sistemas e tecnologias de informação e comunicação¹. **Integram a recolha e processamento de dados, o reporte e a utilização da informação necessária para melhorar a eficácia do serviço de saúde e a sua eficiência**, através de uma melhor gestão a todos os níveis de serviços de saúde². Alguns exemplos de SIS:



RNU
Registo Nacional
de Utentes



PEM
Prescrição Eletrónica
Médica



RSE
Certificados
Eletrónicos



RENTEV
Registo Nacional do
Testamento Vital



**EXAMES
SEM PAPEL**



RSE
SIGA



**Wi-Fi
Utente**



RECEITA SEM PAPEL



RSE
Registo de Saúde
Eletrónico

RNU

REGISTO NACIONAL DE UTENTES

Um dos pilares do sistema de informação da saúde (SIS), constitui a **base de dados** de referência para a **identificação dos Utentes do Serviço Nacional de Saúde**. No âmbito do Cartão de Cidadão, os dados de identificação do cidadão são recolhidos no momento da sua requisição, nas instituições competentes (conservatórias do registo civil, ex.). Estes dados são enviados para o RNU através de *Web Services*, disponíveis para o efeito. O RNU disponibiliza dados dos Utentes a um vasto número de entidades e sistemas do SNS, devidamente autorizados para o efeito³.

RSE

REGISTO DE SAÚDE ELETRÓNICO

É construído por dados **clínicos recolhidos eletronicamente para cada Cidadão e produzidos por entidades que prestam cuidados de saúde**. Permite o **registo e partilha de informação clínica entre o utente, profissionais de saúde e entidades prestadoras de serviços de Saúde**. É constituído pela **Área Pessoal do SNS 24, Área do Profissional e Área Institucional**⁴.

Serviço Digital em Saúde (SDS) consiste na prestação de uma **atividade de Saúde Digital, clínica ou não-clínica**, independentemente do canal, natureza, especialidade, profissional envolvido e/ou da localização do utente (domicílio, em trânsito, unidade de saúde ou instituição facilitadora).

Para além dos grupos de SDS em telessaúde, relacionados com o telerrastreio, a teletriagem, a teleconsulta, a telereabilitação e a telemonitorização, são ainda identificados os seguintes grupos



Auto-Gestão

Grupo de SDS relacionados com a **utilização pelos cidadãos de dispositivos ou soluções não-clínicas com objetivos de saúde e bem-estar, de recolha de dados individuais e/ou de contexto**, eventualmente para transmissão e receção de recomendações. Por exemplo, utilização de *apps*, *wearables*, *Digital care programs*, *IoT*s (ex.: sensor de qualidade ar).



Não-clínicos

Grupo de SDS relacionados com **atividade administrativa resultante de uma necessidade relacionada com a saúde, desencadeada deliberadamente pelo utente através de canal de acesso remoto**. Por exemplo, agendamentos, declarações / boletins, visualização de meios complementares de diagnóstico e terapêutica (MCDTs), renovação de medicação, atualização de dados, consulta de conteúdos.

TELECONSULTA ⁶

Consulta à distância, que permite a interação e partilha de informação, com registo obrigatório no processo clínico do cidadão. Pode ocorrer de forma síncrona (em direto) ou assíncrona (em diferido). Participam numa teleconsulta pelo menos dois intervenientes: profissional de saúde e doente ou profissional de saúde e profissional de saúde. Os profissionais de saúde podem pertencer à mesma classe profissional (ex. médico – médico) ou a classes profissionais diferentes (ex. médico – enfermeiro). O doente pode estar presente ou não. Quando presente, pode estar acompanhado por profissional de saúde ou não.

GLOSSÁRIO

Telessaúde

Consiste na prestação de serviços remotos de prevenção, diagnóstico, tratamento ou monitorização em saúde, por diferentes canais de acesso e ferramentas TIC, numa relação entre o cidadão/cuidador e um sistema de saúde capacitado para, se necessário, referenciar para a prestação de cuidados presenciais.

Telerrastreio

Rastreio à distância, para deteção de fatores de risco, condição prejudicial ou doença assintomática, realizado por iniciativa do cidadão ou do sistema. Por exemplo, telerrastreio dermatológico, campanhas *ad-hoc* (ex: retinopatia diabética), *apps* calculadoras de risco/ fragilidade.

Teletriagem

Triagem à distância, para avaliação rápida e preliminar de sinais, problemas ou sintomas, permitindo orientar o cidadão para o cuidado de saúde adequado (emergente, urgente ou não-urgente). Por exemplo, SNS24 (808242424), linhas de atendimento privado (ex. seguros), INEM.

Telereabilitação

Reabilitação à distância, que permite a execução, adaptação e monitorização de medidas de re aquisição de funcionalidade e recuperação, com ou sem recurso a instrumentos específicos de reabilitação. Por exemplo, reabilitação respiratória e cardiovascular.

Telemonitorização

Monitorização à distância, existindo recolha, transmissão e análise da informação de saúde, como sintomas ou parâmetros biométricos do cidadão, que permitem a vigilância e acompanhamento da saúde do cidadão. São exemplos de parâmetros biométricos: pressão arterial, ritmo cardíaco, glicemia capilar, peso, oximetria e temperatura. O auto-reporte e gestão domiciliária de doentes DPOC, insuficiência cardíaca crónica (ICC), são alguns dos projetos em curso.

Área Pessoal

SNS 24

GLOSSÁRIO

CAPTCHA

(*Completely Automated Public Turing test to tell Computers and Humans Apart*)

Em português, Teste de Turing público completamente automatizado para distinguir entre computadores e pessoas. É um tipo de medida de segurança conhecido como autenticação por desafio e resposta. Protege contra *spam* e descryptografia (descodificação) de senhas com um teste simples que prova que se trata de um processo automatizado.

Adaptado de <https://support.google.com/a/answer/1217728?hl=pt>

Cookies

Testemunho (de conexão). Pacote de informação enviado de um servidor Web para um programa de navegação, e depois reenviado sempre que este aceda ao servidor. Glossário da APDSI - Associação para a Promoção e Desenvolvimento da Sociedade da Informação.

Pequenas etiquetas de *software* que são armazenadas no seu computador através do navegador (*browser*), retendo apenas informação relacionada com as suas preferências, não incluindo os seus dados pessoais. Pode configurar os *cookies* (aceitar, recusar ou apagar *cookies*). Ao desativar *cookies*, pode impedir que alguns serviços da web funcionem corretamente. Adaptado de <https://www.telecom.pt/pt-pt/paginas/cookies.aspx>

Plugin (Plug-in)

Módulo de extensão. *Software* aplicacional que pode ser descarregado e instalado para funcionar como se fosse parte do programa de navegação original, e que lhe acrescenta determinadas funcionalidades, tais como áudio, vídeo e suporte para gráficos. Glossário da Sociedade da Informação, versão 2019, APDSI - Associação para a Promoção e Desenvolvimento da Sociedade da Informação.

Iniciar Sessão

Escolha a forma de iniciar sessão para que possa aceder às diferentes funcionalidades



Para aceder à sua área pessoal no SNS24, a **autenticação** é feita através de **Chave Móvel Digital** (CMD) ou **Cartão do Cidadão** ou **Número de Utente de Saúde**.

Chave Móvel Digital (CMD)

veja como obter e utilizar em www.autenticacao.gov.pt

Cartão de Cidadão

precisa de [1] ligar o Cartão de Cidadão ao computador através de um **leitor de cartões smartcard** [2] código **PIN** de autenticação do Cartão de Cidadão [3] instalado o *plugin* **Autenticação.gov** [4] ter o seu **navegador** (*browser*) de internet atualizado, para uma melhor compatibilidade, recomendamos que utilize os seguintes navegadores: Chrome, Firefox, Edge, Brave, Opera, Safari.

Número de Utente de Saúde

Poderá aceder através de um código de acesso (*SMS token*) enviado para o seu contacto de telemóvel associado no Registo Nacional de Utentes (RNU). Para que lhe seja enviado o código de acesso para autenticação, **necessita de ter o contacto de telemóvel associado ao seu Número de Utente de Saúde no RNU**. Para autenticar-se via Número de Utente de Saúde necessita de [1] aceder ao formulário de autenticação e preencher os seus dados (Número de Utente de Saúde, data de nascimento e contacto de telemóvel) para que seja possível confirmar a sua identidade; [2] preencher o código que lhe foi enviado por SMS, para o seu contacto de telemóvel associado no RNU.



A minha área

- Identificação
- Contactos de emergência
- Testamento vital
- Autorizações
- Quem viu a minha informação



Preciso de...

- Consultas para mim
- Consultas para outros
- Receitas
- Consultar exames
- Consultar baixas médicas
- Consultar cirurgias
- Consultar cuidados respiratórios domiciliários
- Consultar comprovativos de presença
- Certificado digital COVID
- Consultar atestados multuso



Os meus registos

- Percurso de saúde
- Resumo de saúde
- Boletins
- Calculadora de risco de diabetes
- Medições de saúde
- Registos inseridos por mim
- Plano individual de cuidados
- Cartão de doenças raras
- Cartão individual de não dador



Saiba mais...

- Taxas moderadoras para mim
- Taxas moderadoras para outros
- Comparticipações do SNS (Benefícios)
- Tratamentos no estrangeiro
- Contactar unidade de saúde
- Prestadores de cuidados de saúde
- Portal do utente de Matosinhos
- COVID-19
- Biblioteca

Caso não possua equipamento, conhecimento ou condições para aceder aos serviços digitais e de telessaúde do SNS, **pode recorrer a um Balcão SNS 24** (consulte os **locais** onde estão disponíveis).

O **Balcão SNS 24** é um espaço gerido por entidades externas para facilitar e promover o acesso aos serviços digitais e de telessaúde entre os cidadãos e os profissionais de saúde do Serviço Nacional de Saúde (SNS), através de criação de condições de maior proximidade e redução de barreiras na área da saúde digital.

- Se tiver a sua **Chave Móvel Digital** ou **Cartão do Cidadão**, respetivo **PIN**, se estiver **registado/a na área pessoal do portal SNS 24** e se **tiver telemóvel e/ou conta de e-mail**, poderá contar com o acesso facilitado, com o apoio do funcionário do balcão e possibilidade de utilizar o equipamento necessário disponibilizado pelo balcão SNS 24. O **acesso facilitado** tem como objetivo **dar ao cidadão as condições e o apoio para o próprio poder aceder aos serviços digitais e de telessaúde** para que “faça você mesmo”. Os serviços são sempre realizados pelo utente que se autentica na área pessoal do **portal do SNS 24** ou a **contactar o SNS 24 por telefone ou acedendo ao site**, com o suporte do funcionário do Balcão SNS 24.
- Se não tiver as condições necessárias** para efetuar os pedidos que necessita, poderá fazer-se representar por um profissional do balcão numa perspetiva de “fazemos por si”. **Os serviços são realizados pelo funcionário do Balcão SNS 24 em nome do utente, através da RSE | Área Administrativa.** No chamado acesso mediado, terá de ser o funcionário a autenticar-se nesta área.

Balcão SNS 24

Serviços Disponibilizados

- [tele]consultas**
marcar | desmarcar | remarcar
- teleconsultas** realizar
- exames** consultar resultados
- medicação crónica**
renovar | consultar
- guia de tratamento** consultar
- agendar vacinação COVID-19**
- chamada para o SNS 24**
808 24 24 24 | realizar
- sintomas provocados pela COVID-19** avaliar | registar
- emissão de Certificados COVID da UE** vacinação |
testagem | recuperação
- interpretação língua gestual portuguesa**
aceder ao serviço
- pedir isenção de taxas moderadoras** por
insuficiência económica
- informação do utente**
emissão e alteração de
dados do utente

A SABER

para ter acesso a uma **TELECONSULTA** esta terá que estar agendada pela unidade de saúde. Para estabelecer e manter a ligação durante a teleconsulta, o utente deverá cumprir os seguintes requisitos: ter um dos seguintes dispositivos eletrónicos: [1] **computador** com **câmara** e **colunas**, ou [2] **telemóvel**, ou [3] **tablet** e uma **ligação à internet** com velocidade e qualidade mínimas.

no dia e hora marcados deve:
no portal do SNS 24

[1] Aceder à área pessoal [2] clicar no menu 'Preciso de... Consultas para mim' [3] aceder à opção 'Teleconsulta' [4] clicar em 'Continuar' [5] aguardar nessa página até que a opção 'participar' fique verde

na aplicação móvel SNS 24

[1] aceder à aplicação [2] na opção 'Favoritos' [3] aceder a 'Teleconsulta' [4] clicar em 'Confirmar' [5] aguardar nessa página até que a opção 'participar' fique verde

+ INFO

Consulte o **Guia Boas Práticas Teleconsulta** e o folheto de instruções **Como funciona a Teleconsulta**. Saiba mais sobre a teleconsulta através do **guia** e do **vídeo**

APPs

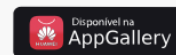
SNS

Caso tenha um telemóvel **smartphone** com um sistema operativo atualizado – iOS, Android ou EMUI –, pode obter a **App** pesquisando **SNS 24** e descarregando-a. Depois de descarregar a **App**, opte por Chave Móvel Digital ou Número de Utente de Saúde para aceder:



Aplicação do SNS 24

Faça já o download da aplicação do SNS 24



APP SNS 24

Serviços Disponibilizados

- consulta **Boletim de Vacinas**
- **Baixas Médicas**
- **Receitas**
Guias de Tratamento
- **medicação habitual** consulta
- Pedido de **renovação da medicação habitual**
- **Exames**
Guia de Prestação e Resultados
- **Atestado Médico de Incapacidade Multiuso**
- **Certificado Digital**
COVID da UE
- **Cartão ADSE**
- **Testamento Vital**
- **Teleconsulta**
através da RSE Live
- **Agenda** de Saúde
- possibilidade de adicionar **múltiplos utilizadores**
- **Patologias**
alergias e doenças raras
- **Contacto** com a sua unidade de saúde
- Acesso ao **portal do SNS 24**
- **Declaração de contacto** com a Linha SNS 24
- **Referenciações** clínicas
- **Contacto com o SNS 24** via 808242424 e com recurso a LGP
- **QR Code** Quiosque Eletrónico
- Acesso à **App MySNS**
- Acesso à **App MySNS Tempos**
- Acesso à **App Telemonit SNS 24**



Aplicação oficial do Serviço Nacional de Saúde **App MySNS** permite, entre outros, consultar notícias do SNS, informação de saúde, disponibilizar uma lista e mapa instituições de saúde (Hospitais, Cuidados de Saúde Primários e Farmácias), consulta de informação do Centro de Contacto SNS 24. Disponível na **Play Store** e **App Store**.



A **App MySNS Tempos** permite consultar o tempo médio de espera nas instituições hospitalares do SNS. Pode consultar, por instituição, o tempo médio de atendimento nas urgências, apresentado por grau de prioridade: vermelho, laranja, amarelo, verde e azul. Essa lista pode surgir por ordem de proximidade ou por localização no mapa. A **app** permite obter mais dados sobre a instituição hospitalar, como morada, contactos telefónicos e localização geográfica, através da utilização do GPS do dispositivo móvel. Disponível na **App Store**.

GLOSSÁRIO

App

Aplicação móvel. Aplicação desenvolvida para dispositivos móveis, tais como telefones inteligentes (*smartphones*) ou computadores *tablets*, com objetivos e funcionalidades específicas. Adaptado de Glossário da Sociedade da Informação, versão 2019, APDSI - Associação para a Promoção e Desenvolvimento da Sociedade da Informação.

iOS

É o sistema operativo exclusivo dos *smartphones* e *tablets* da marca Apple e foi o primeiro sistema operativo para telemóveis a ser criado.

Android

Trata-se do sistema operativo da grande maioria dos *smartphones* de diferentes marcas. Foi criado pelo Google e hoje é o sistema operativo mais utilizado no mundo.



SERVIÇO DE SAÚDE DA REGIÃO AUTÓNOMA DA MADEIRA

Portal do Utente do SESARAM www.sesaram.pt/portaldoutente

A **AppSESARAM** está ao dispor dos **utentes do Serviço de Saúde da Região Autónoma da Madeira**. Foi totalmente desenvolvida pelo Núcleo de Informática do SESARAM, é bilingue (português e inglês) e pode ser obtida diretamente na **App Store** e na **Play Store**.



SERVIÇO REGIONAL DE SAÚDE DOS AÇORES

Área de **agendamento eletrónico** de consultas nos Centros de Saúde da Região Autónoma dos Açores em <https://saude.azores.gov.pt/utente/consulta/pedido>

As **Lojas RIAC** disponibilizam serviços na área da saúde.

Linha de Saúde Açores 808 24 60 24 serviço acessível 24 horas por dia, 7 dias por semana, que permite esclarecer dúvidas sobre o seu estado de saúde e receber aconselhamento sobre a resposta de cuidados mais adequados face à sua situação.



O INFARMED disponibiliza outros **serviços em linha** como o **Portal RAM** para notificação de suspeitas de reações adversas a medicamentos, do Sistema Nacional de Farmacovigilância, a **Infomed**, base de dados nacional de medicamentos de uso humano, a **InfoDM** com informação sobre Dispositivos Médicos e **Pesquisa Medicamento**, para saber o preço dos medicamentos.



Aplicação móvel **Poupe na Receita** – Saiba o preço dos seus medicamentos **Disponível na Play Store, App Store e AppGallery**. funciona quer em modo online, para maior benefício das suas funcionalidades, quer em modo **offline**, caso o utente não usufrua de pacote de dados no tarifário do seu telemóvel.

Regiões Autónomas

Madeira & Açores

AppSESARAM

Entre os serviços disponibilizados, destaca-se a possibilidade de o utente efetuar pedido de marcação de consulta: para o seu médico de família ou para o enfermeiro de família; consulta de recurso; consultas de atendimento ao jovem ou para o estudante universitário.

Incluem o Boletim de Vacinas Digital, atualização de contactos do utente, consulta a próximos agendamentos, ao histórico de episódios, a referências clínicas e a documentos clínicos.

Os tempos médios de espera para atendimento nos serviços de urgência hospitalar e de atendimento urgente nos centros de saúde podem ser consultados, assim como os inquéritos de satisfação e as notícias mais recentes do SESARAM.

Na 'AppSESARAM' o utente encontra o seu identificador digital SAUDE@ID, cujo código QR permite efetuar o registo automático de presença, para consulta ou exame, nos quiosques disponíveis na Consulta Externa do Hospital Dr. Nélcio Mendonça e, para já, nos centros de saúde do Bom Jesus, Santo António, Machico, Caniço e Câmara de Lobos.

Linha de Saúde Açores 808 24 60 24

Triagem e Encaminhamento

Avalia e informa sobre o serviço de saúde ao qual se deve dirigir.

Assistência em Saúde Pública

Presta-lhe apoio em temas como a Gripe, Emergências, Intoxicações, Insolações.

Aconselhamento Terapêutico

Esclarece-lhe dúvidas sobre a toma de medicação.

Outras Informações

Indica-lhe as unidades de saúde englobadas na rede do Serviço Regional de Saúde e informações úteis como as farmácias de serviço.

Registo Nacional de Doentes Reumáticos



Se ainda não tem acesso à área do doente Reuma.pt, fale com o seu médico reumatologista para que este lhe conceda acesso.

Se já tem acesso, ajude-nos a cuidar de si e experimente a nova área do doente!

Pode falar connosco através do e-mail: reuma.pt@spreumatologia.pt

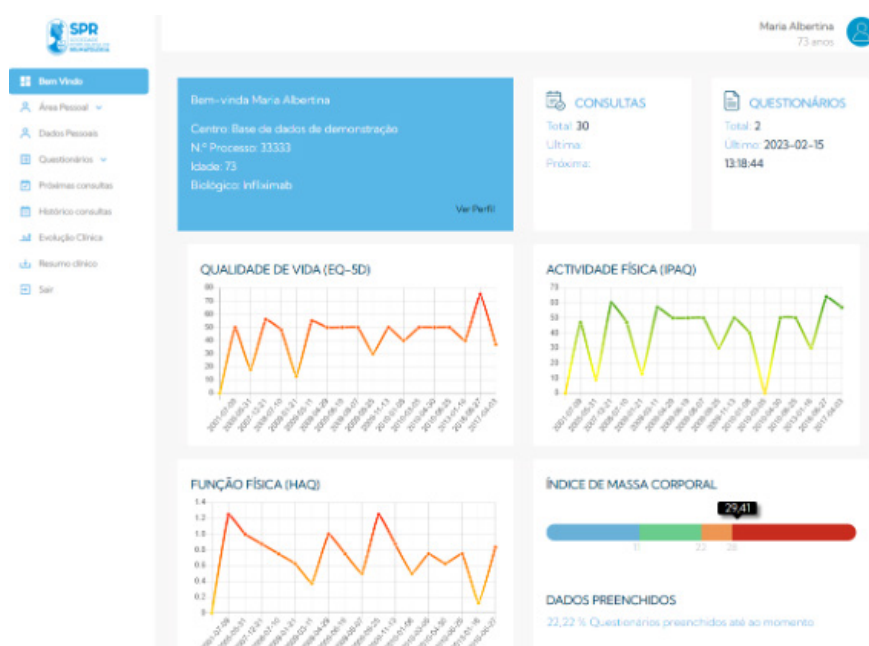
O Registo Nacional de Doentes Reumáticos (Reuma.pt), ativo desde 2008, foi inicialmente desenvolvido como uma ferramenta de investigação para estudar a efetividade e a segurança dos fármacos nos doentes reumáticos.

Nestes 15 anos, o Reuma.pt cresceu e em 2022 assumiu um novo desafio: **transformar a área do doente numa ferramenta que empodere os seus utilizadores na autogestão da sua doença reumática e facilite a comunicação com o médico assistente.**

O processo de remodelação da área do doente **resulta do trabalho colaborativo entre profissionais de saúde, pessoas com doença reumática, investigadores e engenheiros informáticos.**

Em outubro de 2022 foi lançada a **área do doente remodelada** para as pessoas diagnosticadas com **artrite reumatoide** e, brevemente, esta **nova versão** será também disponibilizada para **outras doenças reumáticas.**

Nesta nova área do doente no Reuma.pt, logo na página inicial, tem acesso a **resumos gráficos da atividade da sua doença e atividade física.** Estes resumos são gerados automaticamente com base nos questionários que são preenchidos. Pode **registar a data da próxima consulta e receber um lembrete para preencher os questionários** associados a essa consulta. É ainda possível **gerar um resumo clínico que poderá ser entregue** ao médico de família. Também **é possível colocar no Reuma.pt os resultados de análises clínicas, reportar doenças crónicas ou atualizar o seu registo de vacinação.** Estas informações serão depois validadas pelo seu médico na consulta para que possam ficar associadas ao seu registo.



Uma investigação em Jovens com e sem Artrite Idiopática Juvenil

Já reparou que algumas pessoas raramente se queixam de dor mesmo que tenham uma doença ou lesão grave? Por outro lado, há pessoas que se queixam de dor quando têm uma lesão que parece pequena ou uma doença ligeira. Ou seja, a dor é uma experiência individual e subjetiva.

Pensa-se que a forma como vivemos a dor desde as primeiras décadas de vida é fundamental para desenhar as experiências futuras. Desenhamos este projeto precisamente para **identificar características-chave da dor física durante a adolescência que permitam prever o risco de desenvolvimento de dor musculoesquelética crónica na transição para a vida adulta.**

Quem pode participar? **Jovens com Artrite Idiopática Juvenil com idades entre 12 e 18 anos**, seguidos no Registo Nacional de Doentes Reumáticos (Reuma.pt). Convidamos também **um cuidador de cada jovem** (usualmente a mãe ou o pai) a instalar a *app* e responder aos questionários independentemente das respostas do/a jovem.

O primeiro contacto de apresentação do estudo será realizado **na consulta de Reumatologia**. Se os jovens e cuidadores aceitarem fornecer o seu número de telefone e/ou email, serão depois contactados pela equipa do **Instituto de Saúde Pública da Universidade do Porto** para envio das credenciais de participação.

Os dados são recolhidos usando uma aplicação móvel (*app*) desenvolvida especificamente para este projeto e disponibilizada na Google Play e na App Store. **Propomos aos jovens e aos seus cuidadores que instalem a *app* nos seus telemóveis** e que respondam a questionários focados em vários aspetos relacionados com a dor.



Ajude-nos a saber como evoluem as experiências da dor no caminho para a vida adulta!

Mais informações
em ispup.up.pt/sepia
ou por email sepia@ispup.up.pt.

SEPIA

Como vivemos a dor no caminho para a vida adulta?

ENTIDADES ENVOLVIDAS

O estudo é da responsabilidade do **ISPUP** - Instituto de Saúde Pública da Universidade do Porto, com a colaboração da **Sociedade Portuguesa de Reumatologia** e do **INESC TEC** - Instituto de Engenharia de Sistemas e Computadores, Tecnologia e Ciência.

O protocolo foi aprovado pelas **Comissões de Ética** do ISPUP, do Hospital Garcia de Orta e do Hospital de Egas Moniz. O estudo é financiado pela Fundação **FOREUM** – Foundation for Research in Rheumatology.

GLOSSÁRIO

Acelerómetro

Os *smartphones* vêm normalmente equipados com um acelerómetro. Este é um sensor de movimento, responsável por medir as posições relativas aos eixos X, Y e Z, ou seja, calcular a aceleração do objeto. É o que permite, por exemplo, a mudança de orientação automática do ecrã ao rodar o telefone. Adaptado de <https://pplware.sapo.pt/google/android-controle-a-rotacao-do-ecra/>

ENTIDADES ENVOLVIDAS

Projeto financiado pelo programa europeu **AAL** (*Active Assisted Living Programme*), liderado pelo centro de investigação **Fraunhofer Portugal AICOS** (FhP-AICOS) e com a participação do **CHRC da Universidade NOVA** de Lisboa, da **Universidade Médica de Viena** e da **CRO Mag. Andreas Raffeiner GmbH** (Áustria), e da **PME suíça Pryv SA**.

O projeto COTIDIANA (2021-2023) está a desenvolver um sistema para melhorar o acompanhamento das doenças reumáticas, composto por uma aplicação móvel para os doentes e um portal para os reumatologistas. A aplicação móvel para os doentes permite fazer auto-relato de sintomas, assim como monitorizar de forma automática a destreza manual, a marcha, a atividade física e os padrões de sociabilidade, baseado nos dados recolhidos com sensores e registos do *smartphone*. Espera-se que os dados recolhidos contribuam para os cuidados clínicos, investigação clínica e estudos de validação de novos medicamentos.

O aspeto mais inovador do sistema COTIDIANA é a monitorização automática de:

- **Destreza nos dedos**, que utiliza dados de desempenho da escrita no teclado para medir de forma indireta o agravamento da dor ou da rigidez. O sistema recolhe métricas tais como: número de erros de escrita, número de palavras escritas por minuto, ou tempo em cada tecla do teclado. Perante um agravamento de dor ou rigidez nos dedos, o doente deve ter um maior número de erros ou um menor número médio de palavras por minuto, pelo que os médicos conseguirão monitorizar indiretamente o aumento da dor nas mãos ou a rigidez das articulações dos dedos;
- **Marcha e atividade física**, que usa sensores de movimento do *smartphone* para perceber melhor características da mobilidade do paciente. Ao processar os dados dos sensores de movimento conseguimos chegar ao tamanho da passada, velocidade média de passo, ou tempo a anda que podem ajudar fornecendo indicações sobre a mobilidade funcional ou fadiga.
- **Saúde mental**, utiliza os padrões de sociabilidade, por exemplo, o número de chamadas feitas, SMS e uso de redes sociais, para perceber se o doente está a ficar mais isolado o que poderá ser sinal de um agravamento da depressão.

A solução COTIDIANA também oferece medidas de resultados relatados pelo paciente (PROMs), incluindo algumas que se aplicam a diferentes doenças reumáticas, validadas em testes de usabilidade com pessoas mais idosas. Os médicos poderão personalizar os PROMs disponibilizados aos seus pacientes, de acordo com a prática clínica e terapêutica.

O projeto envolveu pessoas com **osteoartrose, artrite reumatoide, artrite psoriática e síndrome de Sjögren** de Portugal e da Áustria. Os pilotos com o sistema em Portugal começam em março, em três hospitais de Lisboa, envolvendo um grupo de doentes com osteoartrose.

A solução COTIDIANA está atualmente em desenvolvimento e **espera-se que seja um dispositivo médico** no mercado em 2025.

Em Portugal, 10,2% da população sofre de osteoporose, uma doença torna os ossos mais frágeis e fáceis de fraturar e afeta 17% das mulheres e 2,6% dos homens. Adaptado de SNS

A plataforma digital www.ossosfortes.pt procura reunir **toda a informação necessária para quem tenha de lidar com a osteoporose**, para ajudar a viver uma vida mais tranquila, feliz e com muito mais qualidade. Os conteúdos disponibilizados permitem compreender melhor a osteoporose, formas de prevenção e tratamento, bem como conselhos para fortalecer os ossos e evitar fraturas.

A osteoporose é, atualmente, apontada como um **grave problema de saúde pública**, com repercussões não só para os doentes, como para a família e para a sociedade em geral, contribuindo igualmente para aumentar os custos dos cuidados de saúde. **Em todo o mundo, uma em cada três mulheres e um em cada cinco homens com 50 anos ou mais sofrerão uma fratura osteoporótica¹.**

A osteoporose torna os ossos frágeis, levando a que se partam facilmente – mesmo como resultado de uma pequena queda, um solavanco, um espirro ou um movimento brusco. **As fraturas causadas pela osteoporose podem ser fatais e uma das principais causas de dor e incapacidade a longo prazo.**

Para além de informação sobre o que fazer para prevenir e tratar a doença, artigos informativos, factos e números associados à osteoporose, é possível esclarecer dúvidas sobre a avaliação de risco osteoporótico e encontrar bons recursos para lidar melhor com a doença, desde o diagnóstico, ao dia-a-dia da pessoa com osteoporose. Em OssosFortes encontra também conselhos de especialistas, dicas alimentares, de exercício físico adaptado e conselhos práticos sobre como adaptar a sua casa, além de testemunhos de pessoas com a mesma doença.



Plataforma de Educação e Sensibilização para a Osteoporose

ossos FORTES

TESTEMUNHOS INQUEBRÁVEIS

Fiz uma fratura no esterno ao pegar no meu neto para o ir deitar, doeu, mas não liguei. Facilitei muito porque sou uma pessoa que suporta muito a dor. Fui andando, até que cheguei a uma situação muito grave quando fraturei a coluna. Maria de Sousa Nunes

FERRAMENTAS DIGITAIS

para Profissionais de Saúde

FRAX® | Ferramenta de Avaliação de Risco de Fratura

REFERÊNCIAS

¹ www.worldosteoporosisday.org/about-osteoporosis

ENTIDADES ENVOLVIDAS

Iniciativa da **APOROS** - Associação Nacional contra a Osteoporose, da **SPR** - Sociedade Portuguesa de Reumatologia, da **APPSREUMA** - Associação Portuguesa de Profissionais de Saúde em Reumatologia e da **SPODOM** - Sociedade Portuguesa de Osteoporose e Doenças Ósseas Metabólicas, com o apoio da **Amgen Biofarmacêutica**.
[PRT-NP-0323-80002 – MARÇO 2023]

Em 2023, a Liga Portuguesa Contra as Doenças Reumáticas conta juntar-se aos parceiros deste projeto.

Plataforma Digital sobre Vasculite associada ao ANCA (VAA)

Dra. Daniela Peixoto

Serviço de Reumatologia - Ponte de Lima
Unidade Local do Alto Minho



GLOSSÁRIO

Doenças Imunomediadas

São doenças de causa desconhecida mas nas quais parece ocorrer um desarranjo do sistema imunológico, que passa a funcionar de forma anómala. O organismo começa a confundir as suas próprias células com agentes agressores, passando a combatê-las.

Etiologia

Génese / Causa

Perda Ponderal

Perda de peso, emagrecimento.

Remissão

Por remissão entende-se ausência de sinais ou sintomas da doença.

As **vasculites associadas aos ANCA (VAA)** são um grupo de doenças **imunomediadas raras**, caracterizadas por um processo inflamatório que atinge os pequenos vasos sanguíneos. A sua etiologia, ainda que não totalmente esclarecida, parece ser multifatorial, onde vários fatores têm sido implicados no seu aparecimento (fatores ambientais, genéticos, fármacos, entre outros).

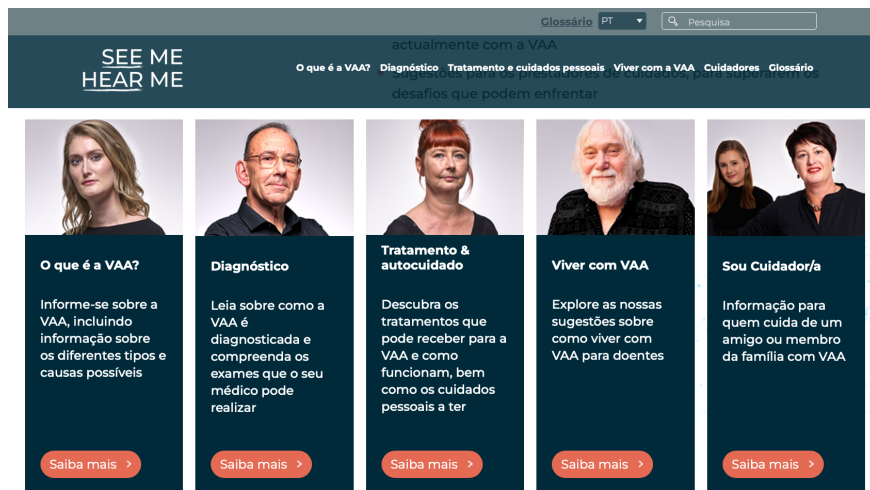
Uma vez que **atinge os pequenos vasos**, facilmente se compreende que **pode afetar diferentes órgãos e sistemas** (pulmões, rins, pele, seios nasais, ...) assim como cursar com sintomas gerais, como febre, fadiga e perda ponderal, o que faz com que o diagnóstico não seja fácil sobretudo numa fase inicial, onde podem predominar sintomas inespecíficos e muitas vezes mimetizadores de outras patologias.

Apesar de se tratar de uma doença potencialmente grave, nos últimos anos temos assistido a avanços significativos no seu tratamento. Ainda assim, **quanto mais precoce for iniciada a terapêutica, melhor será o resultado, com maiores taxas de remissão, menor dano de órgão e menor impacto psicológico para o doente, pelo que o diagnóstico atempado é fundamental.**

Com o objetivo de consciencializar a população acerca deste tema e ajudar não só aqueles que têm VAA, como também os seus cuidadores, surgiu a **iniciativa SEE ME, HEAR ME, desenvolvida com a colaboração de grupos e associação de doentes com este diagnóstico e o apoio da Vifor Pharma**. Este projeto de cocriação procura **capacitar as pessoas com esta patologia e quem delas cuida, para se sentirem compreendidas, vistas e ouvidas.**

Por isso, esta **plataforma digital**, agora **disponível em português**, em www.myancavasculitis.com/pt, é uma ferramenta útil que fornece importantes recursos à comunidade, nomeadamente, a partilha de informação científica, de projetos em curso, assim como da experiência daqueles que têm este diagnóstico.

Como médica reumatologista, felicito esta iniciativa que certamente irá contribuir para uma maior divulgação de uma doença pouco frequente, mas com importante impacto físico e emocional, sobretudo quando ocorre atraso no seu diagnóstico e, consequentemente, no início da terapêutica adequada.



SEE ME HEAR ME

Versão Portuguesa

www.myancavasculitis.com/pt

Lembro-me que, em 2014, quando fui diagnosticada como Poliangite Microscópica, pesquisei imensas horas, na internet, em busca de respostas às minhas questões: que doença é esta? como apareceu? como se trata? será que há alternativas se o tratamento não resultar? o que posso fazer para controlar a doença? a doença tem cura? a doença pode voltar a aparecer?

Naquela altura, encontrei, sobretudo, estudos científicos, feitos por investigadores ou por médicos, destinados, naturalmente, a investigadores e a médicos. Foi difícil encontrar respostas: nem eu tinha conhecimentos para entender toda a informação, nem os estudos procuravam responder às minhas questões.

É, por isso, muito bom encontrar um site com uma nova perspetiva, construído para as pessoas afetadas pela vasculite associada ao ANCA (VAA). Os temas são relevantes e respondem às perguntas – e às angústias... – de quem está afetado pela VAA. A partilha de experiências dos pacientes é muito importante, e dá excelentes contributos para lidar com a VAA. E toda a informação é clara, simples e direta, e transmite uma mensagem positiva. Muito obrigada!



Cristina Torres

Benefícios de Sócio da Liga

Receção deste **Boletim** - trimestral • Participação gratuita no **Fórum** anual • Participação gratuita, a preços especiais ou simbólicos, em **atividades ou eventos culturais** organizados pela Liga • Participação em **encontros de associados, amigos e familiares** • Empréstimo de **Ajudas Técnicas** • **Apoio ao Doente** • **Parcerias & Protocolos**

Parcerias & Protocolos

Os associados da Liga (e familiares nalguns casos) podem beneficiar de diversos protocolos e parcerias com entidades das áreas de **saúde, lazer, cultura, etc.** Os associados interessados em qualquer um dos protocolos devem **solicitar-nos antecipadamente uma declaração**, sendo os contactos posteriores feitos diretamente para as respetivas entidades, mencionando o protocolo em questão e apresentando a declaração. **É indispensável ter as quotas em dia.**

Veja a descrição e condições de cada entidade em www.lpcdr.org.pt/associados/parcerias-e-protocolos

A Liga Portuguesa Contra as Doenças Reumáticas **agradece o apoio à publicação deste boletim informativo**, salientando a sua independência em relação à seleção dos temas, sendo o conteúdo e as afirmações expressas da inteira responsabilidade dos autores e em consonância com o nosso Estatuto Editorial disponível em www.lpcdr.org.pt

AMGEN[®]

Lilly

**VIFOR
PHARMA**

IRS CONSIGNAÇÃO

com **0,5% do seu IRS** poderemos continuar a apoiar **56% da população portuguesa** que **sofre de doenças reumáticas**

NIF 501 684 107
consigo, conseguimos

Instituições Particulares de Solidariedade Social art.º 32 (n.º 6), da Lei n.º 16/2001, de 22 de junho

Contactos

Liga Portuguesa Contra as Doenças Reumáticas

Rua Quinta do Loureiro, 13 - loja 2
1350-410 Lisboa

Secretaria

Dias Úteis • 14:00 / 18:00
21 364 87 76 • 92 560 99 37
lpcdr@lpcdr.org.pt

Direção

92 560 99 19 • direccao@lpcdr.org.pt

Apoio ao Doente

92 560 99 40 • 96 806 12 09
voluntariado@lpcdr.org.pt

website www.lpcdr.org.pt

facebook [lpcdr.org.pt](https://www.facebook.com/lpcdr.org.pt)

IBAN

PT50 0036 000 399 1000 49 547 44

Faça-se Sócio

toda a informação em
www.lpcdr.org.pt/
[associados/faca-se-socio](http://www.lpcdr.org.pt/associados/faca-se-socio)

Ficha Técnica

Propriedade • Edição • Redação

Liga Portuguesa
Contra as Doenças Reumáticas
Rua Quinta do Loureiro, 13 - loja 2
1350-410 Lisboa

NIF 501 684 107

Direção Elsa Mateus

Estatuto Editorial disponível em
www.lpcdr.org.pt/lpcdr/estatuto-editorial

Design IR • Inês Ribeiro

Composição IR • Inês Ribeiro

Impressão Publirep

Rua Particular APM, Armazém 6
Valejas, 2790-192 Carnaxide

Depósito Legal n.º 391211-15

N.º Registo ERC 123896

Tiragem 2 000 exemplares